

ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಸದಲ್ಲಿರುವ ಜನರ ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ

ಕೋವಿಡ್-19 ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್/ಸ್ವಯಂ-ಪ್ರತ್ಯೇಕತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ರೋಗಿಗಳ ಮಾನಸಿಕ ಅನುಭವವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಅನೇಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ನಡೆದಿವೆ. ಇಂತಹ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದ ಕೆಲವು ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೆಂದರೆ, ಖಿನ್ನತೆಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ, ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಕ್ಷೋಭೆ, ಹೆಚ್ಚಿದ ಒತ್ತಡದ ಪ್ರಮಾಣ, ಕಿರಿಕಿರಿ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆ, ಆಘಾತದ ನಂತರದ ಒತ್ತಡದ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಕೋಪ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಬಳಲಿಕೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಖಿನ್ನತೆಯ ಮನೋಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕಿರಿಕಿರಿಯ ಲಕ್ಷಣಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಳಕಳಿಯ ವಿಷಯಗಳಾಗಿವೆ. ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯ ಕಾರಣ ಉಂಟಾಗುವ ಹತಾಶೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚೇತರಿಕೆಯ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆ ಮತ್ತು ಇತರರಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ – ಇವು ಗಮನ ಹರಿಸಬೇಕಾದ ಇತರ ವಿಚಾರಗಳಾಗಿವೆ.

ಕೋವಿಡ್ – 19 ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಪಟ್ಟ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 14 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಸಕ್ಕೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ವೈರಸ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪರೀಕ್ಷಾ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಯು ರೋಗಿಯನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ತಳ್ಳಬಹುದು. ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನ ನಿಬಂಧನೆಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತ ಕೋವಿಡ್-19 ನ ರೋಗಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ, ಈ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಸೋಂಕಿಗೀಡಾಗುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಮನೆ ಮಾಡಿರಬಹುದಾದ ಚಿಂತೆಯಿಂದಲೂ ಇಂಥವರು ಒತ್ತಡಕ್ಕೊಳಗಾಗಬಹುದು. ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನ ಹಿಂದಿರುವ ತಾರ್ಕಿಕತೆಯ ಕುರಿತು ಮಾಹಿತಿಯ ಕೊರತೆ ಇದ್ದರೆ ಅದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನಿಶ್ಚಿತತೆಗೆ ತಳ್ಳುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ತಾನು ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡಿದ್ದೇನೆ ಎಂದು ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ದಿನನಿತ್ಯದ ಕಾರ್ಯಚಟುವಟಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬದಲಾವಣೆ, ಜೊತೆಗೆ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳು ನಿಂತು ಹೋದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋಪ, ಅಸಹನೆ ಮತ್ತು ಹತಾಶೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಸದಲ್ಲಿ/ಕ್ವಾರಂಟೈನ್‌ನಲ್ಲಿ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಬೇಜಾರಾಗಬಹುದು. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಶೂನ್ಯತೆಯ ಭಾವ ಮತ್ತು ಅಸಹಾಯಕತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿಕೂಲತೆಯನ್ನು ಗೆಲ್ಲಲು ಸಹಾಯವಾಗುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸೀಮಿತ ಅವಕಾಶ ಇರುವುದನ್ನು ಸಹ ಪರಿಗಣಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಆಹಾರ, ಇಂಟರ್‌ನೆಟ್ ಸಂಪರ್ಕ, ಮನೋರಂಜನಾ ಸಾಧನಗಳು, ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಯ ಸೀಮಿತ ಲಭ್ಯತೆಯು ಸ್ವಯಂ-ಪೋಷಣೆಗೆ ತಡೆಯಾಗಬಹುದು.

ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಕಾಳಜಿಯೂ ಅಸಹನೀಯವೇ. ಆದರೆ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸ್ವಯಂ ಪೋಷಣೆಯ ಅಗತ್ಯತೆಗಳ ಪೈಕಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಏನೆಲ್ಲ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಸನ್ನಿವೇಶದ ಮೇಲೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದಾದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಹರಿಸಿದರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಾದೀತು. ಇತರರ ಜೊತೆ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿರಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ದಾರಿಯನ್ನು ಹುಡುಕಿ. ದಿನಚರಿಯೊಂದನ್ನು ರೂಪಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೋವಿಡ್-19 ಕುರಿತು ಹರಿದುಬರುವ ಸುದ್ದಿಗಳನ್ನು ಮಿತಿಗೊಳಿಸಿ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಯೋಗ, ವ್ಯಾಯಾಮ, ಕೈಕಾಲುಗಳನ್ನು ಚಾಚುವುದು, ಬಸ್ಕಿ ಮುಂತಾದುವುಗಳ ಮೂಲಕ ಒಂದಷ್ಟು ದೈಹಿಕ ಚಲನೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರಿ. ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಸಂಪನ್ಮೂಲಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ನಿಮ್ಮ ಹವ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿರಿಸಿ ಬೇಜಾರನ್ನು ಓಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ. ಅಂತಿಮವಾಗಿ, ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನಗೆ ತಾನೇ ಸಹಾನುಭೂತಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾ, ಇತರರಿಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಇತರರಿಂದ ಸಹಾಯ ಪಡೆಯಲು ದಾರಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಮೂಲಕ ಕ್ವಾರಂಟೈನ್/ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಸದಿಂದಾಗಿ ಉಂಟಾಗುವ ಒಂಟಿತನಕ್ಕೆ ಪರಿಹಾರ ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಟಿಪ್ಪಣಿಗಳು:

1. ಇಂಡಿಯನ್ ಸೈಂಟಿಸ್ಟ್ ರೆಸ್ಪಾನ್ಸ್ ಟು ಕೋವಿಡ್–19 (ಐಎಸ್‌ಆರ್‌ಸಿ) ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಈ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಮೊದಲು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿತ್ತು.
2. ಈ ಲೇಖನದ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿರುವ ಚಿತ್ರದ ಮೂಲ: https://pixabay.com/photos/stay-at-home-staying-home-5094617/.
   ಕೃಪೆ: soumen82hazra ಪರವಾನಗಿ: CC-0.

ಇಂಡಿಯನ್ ಸೈಂಟಿಸ್ಟ್ ರೆಸ್‌ಪಾನ್ಸ್ ಟು ಕೋವಿಡ್–19 (ಐಎಸ್‌ಆರ್‌ಸಿ) ಎಂಬುದು ಸುಮಾರು ಐನೂರು ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ಎಂಜಿನಿಯರ್‌ಗಳು, ತಂತ್ರಜ್ಞರು, ವೈದ್ಯರು, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು, ವಿಜ್ಞಾನ ಸಂವಹನಕಾರರು, ಪತ್ರಕರ್ತರು ಮತ್ತು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಸೇರಿ ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಹರಡಿರುವ ಕೋವಿಡ್–19ಗೆ ಪ್ರತಿಸ್ಪಂದಿಸಿ ಸ್ವಯಿಚ್ಛೆಯಿಂದ ರಚಿಸಿಕೊಂಡ ಗುಂಪು. ಈ ಗುಂಪಿನ ಮಿಂಚಂಚೆ indscicov@gmail.com.

ಅನುವಾದ: **ಮೆಲ್ವಿನ್ ಮೆಂಡೋನ್ಸಾ** । ಪರಿಶೀಲನೆ: **ಎಸ್ ವಿ ಮಂಜುನಾಥ್**